



# 狼疮和关节, 肌肉和骨骼

狼疮以不同的方式影响不同的人。大多数狼疮患者的关节, 肌肉或骨骼都有问题。有时狼疮本身会引起这些问题, 有时它们是狼疮治疗会引起的副作用。

## 狼疮如何影响关节, 肌肉和骨骼?

狼疮以不同的方式影响这些身体部位。

### 狼疮和关节

狼疮可引起关节内和周围的疼痛和发炎。这些问题通常会影响到手指, 手腕, 手肘, 膝盖, 脚踝和脚趾的关节。狼疮关节问题通常不会造成长期关节损伤。

狼疮可能导致:

- 关节炎 (关节发炎)
- 关节痛 (无发炎的关节疼痛)
- 肌腱炎 (连接肌肉与骨骼的组织发炎)
- 肌腱松弛 (连接肌肉与骨骼的组织异常松弛)
- 腕管综合症 (由于手腕发炎导致手部疼痛, 刺痛和麻木的病症)

狼疮关节问题的常见症状是关节疼痛和僵硬。症状可能会在早上感觉很糟, 而随着时间过去感觉会比较好一点。

### 什么是炎症?

炎症通常发生在你的免疫系统对抗感染或受伤时。但狼疮会使你的免疫系统攻击健康组织, 这会导致很多不同身体部位的发炎。关节发炎的症状包括肿胀, 发红, 发热和疼痛。

Help Us Solve  
The Cruel Mystery

**LUPUS**<sup>™</sup>

FOUNDATION OF AMERICA



## 采取措施保护你的关节和肌肉

当你有肌肉或关节疼痛时，你可能很难活跃。但是若你不太活跃时，你的肌肉会变弱，你的关节疼痛会变得更糟。

与你的风湿病学家合作，制定适合你的运动计划。如果你有肌肉无力，物理治疗可以帮助你增强肌肉。你的风湿病专家可以将你转介给物理治疗师。

与你的风湿病学家合作，制定适合你的运动计划。如果你有肌肉无力，物理治疗可以帮助你增强肌肉。你的风湿病专家可以将你转介给物理治疗师。

## 采取措施保护你的骨骼



尝试进行这些更改以降低患骨质疏松症和AVN的风险：

如果你抽烟，请制定戒烟计划

如果你喝酒，请适量饮酒

并为了进一步降低患骨质疏松症的风险：

吃含有大量钙和维生素D的食物

有规律的运动

每一到两年进行一次骨质密度测试

## 狼疮和肌肉

狼疮经常引起**肌肉疼痛**。狼疮并不常引起**肌炎**或肌肉发炎 — 通常发生在骨盆，大腿，肩膀和上臂。肌炎最常见的症状是肌肉无力。当你患有狼疮性肌炎时，很难做出从椅子上站起来或抬起手臂的事情。

有些用于治疗狼疮的药物，如类固醇，会造成**药物引起的肌肉无力**。当你停止服用这类药物时，这种副作用通常会消失。

## 狼疮和骨骼

狼疮会增加**骨质疏松症**的风险，骨质疏松症是一种骨骼疾病，使骨骼变弱，更容易骨折。其他因素也会增加你患骨质疏松症的风险，包括：

服用类固醇作为狼疮治疗的一部分

当狼疮引起疼痛和疲劳（经常感到疲倦）时，减少了身体活动  
血液中维生素D含量低

骨质疏松症没有任何症状，所以知道你是否是该症状的唯一方。

**请注意，你为狼疮服用的任何药物都有副作用。与你的医生讨论你正在服用的药物需要注意什么变化。如果你有任何副作用，请立即告诉你的治疗团队。**

法是进行骨质密度测试。此测试就像X射线或扫描你的身体，来测量你的骨骼有多强。

服用类固醇也会增加你患**缺血性坏死** (avascular necrosis, AVN) 的风险，这是一种导致骨组织死亡的疾病。症状包括臀部，膝盖和肩部疼痛。

## 找到正确的治疗计划

由于狼疮会导致许多不同的肌肉，关节和骨骼问题，因此有许多不同的药物和治疗方法。你的风湿病专家可以与你讨论治疗方案。

NATIONAL

**Resource Center  
on Lupus**

by Lupus Foundation of America

**有关狼疮的更多信息，请访问狼疮国家资源中心：**

**[Lupus.org/Resources](http://Lupus.org/Resources)**